

(保健 体育) 科 学 習 法

1. 先生からのメッセージ

保健体育科では、中学校だけではなく生涯を通じて心も体も健やかな生活を送るための学習を目指しています。

保健分野では、健康・安全について身近な出来事などを通じて学習します。その中で、自分の健康や生き方を保持増進できる力をつけていきます。

体育分野では、運動の楽しみ・運動技能の高め方・体力の向上のしかたなどについてコミュニケーションをとりながら高めていきましょう。

2. 学校での授業の受け方

- ・体操服（体育館シューズ）、体育ファイル（ワーク）、筆記用具は常に持ってきてください。

- ・授業始まりのチャイムで所定の場所に整列して、速やかに準備運動を行いましょう。

- ・先生からの話や指示があるときは、静かによく聞きましょう。体育では体を動かしたり、道具を使いますのできちんと指示を聞かないとけがや事故につながります。

- ・保健分野の授業は、期間を決めて集中的に行います。そのときには教科書・ワーク・筆記用具の準備を忘れないようにしましょう。

3. 家庭学習のしかた

授業で学習したり実践したことを家庭でも実践できるようにしましょう。生活習慣は意識しないと身につけません。たとえば、いくら体を鍛えても朝食を抜いたり、栄養バランスが乱れているような食生活では、長続きしません。

また、適切な休養・睡眠・ストレス防止のための運動、喫煙や飲酒、薬物乱用の害について学ぶために健康を取り扱ったTVを見たりするのもよいでしょう。

また、いろいろなスポーツ観戦を通して、ルールや用語を学んだり、運動の楽しさを感じることも大切なことです。